

Prüfungsprotokoll 4. Kyu Shotokan



(blauer Gürtel)

Prüfungsnotiz Prüfer Name: _____ Nr.: _____ Datum: _____ Ort: _____

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Kihon

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. ZK ⇒ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. ZK ⇒ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK)3x rechts und 3x links | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gesamtwertung Kihon | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | |

Kata Heian Godan

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|---|---|---|
| Richtiger Ablauf / Rhythmus | Ablauf | Rhyth. | Ablauf | Rhyth. | Ablauf | Rhyth. | Ablauf | Rhyth. | | | | |
| Kiai an der richtigen Stelle / Richtige Technikausführung | Kiai | Techn. | Kiai | Techn. | Kiai | Techn. | Kiai | Techn. | | | | |
| Atmung / Kime = Spannung | Atmg | Kime | Atmg | Kime | Atmg | Kime | Atmg | Kime | | | | |
| Gesamtwertung Kata | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anwendung

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon- Programm und Bunkai aus der Kata Heian Godan zu zeigen. | | | | | | | | |
| 1. Anwendung Kihon-Programm | | | | | | | | |
| 2. Anwendung Kihon Programm | | | | | | | | |
| 1. Bunkai | | | | | | | | |
| 2. Bunkai | | | | | | | | |
| 3. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben) | | | | | | | | |
| 4. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben) | | | | | | | | |
| Gesamtwertung Anwendung | | | | | | | | |

Kumite Kaeshi Ippon Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) | | | | | | | | |
|------------------|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ausgangsstellung | Kamae | Kamae | | | | | | | | |
| Bewegung | Schrittbewegung vorwärts | Schrittbewegung zurück (es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen) | Angr. | Vert. | Vert. | Angr. | Angr. | Vert. | Vert. | Angr. |
| Ablauf | Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) /Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor) | | | | | | | | |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki (vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor) | | | | | | | | |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) /Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor) | | | | | | | | |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Mawashi-Geri (vor)Te-Nagashi-Uke (zurück) / Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor) | | | | | | | | |

1 = überdurchschnittlich, 2 = angemessen, 3 = fast angemessen, 4 = zu schwach
Mehr als in einer Gesamtwertung 3 oder einmal 4 => durchgefallen